

ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ರೇಖೆಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲಿನ ಬುಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಕ್ಕಳಿಗಳ ಏಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬಾಚಣಿಕೆಯ ಬಳಕೆ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ

ಚಳಿ ಚಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಜ್ಯೂಸ್, ಎಳನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಾಂಶವು ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ, ಸೋಂಕಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಟೆಟನಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಿರುಸುತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆ: ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಶುಭ್ರವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ, ನೀವು ಬಳಸುವ ಕರವಸ್ತ್ರವು ಮೆತ್ತಗಿರಲಿ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಳಸಿ ಬಿಡಬಹುದಾದ ಮೆದುವಾದ ಕಾಗದದ (ಟಿಶ್ಯು) ಬಳಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಟಾನ್‌ಲೋಗಳ ಉರಿಯೂತದ ಅಪಾಯವಿರುವವರು ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು



ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ಶ್ಯಾಂಪುವಿನ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯಾಗಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಶ್ಯಾಂಪುವಿನ ಬಳಕೆ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿ ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿರುಕುಗಳಿರುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಳುಗಿಸಿ. ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬ್ರೂನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಮೃದುಕಾರಕಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಬಿರುಕುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಚೀಲ (ಸಾಕ್ಸ್) ಬಳಸಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದ ತಂಪಾದ ಹವೆ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಸದಾ ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ವೆಟರ್, ಕಾಲುಚೀಲ, ಟೋಪಿ, ಸ್ಕಾರ್ಫ್, ಗ್ಲೌವ್ಸ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೇಹ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಅಗತ್ಯ ತುರ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಚ್ಛಾಸಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು (ಇನ್‌ಹೇಲರ್) ಜೊತೆಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯಕರ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾದ ಚರ್ಮದ ಮೃದುಕಾರಕಗಳ / ಕೊಬ್ಬಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನದಿಂದಲೂ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ. ಫ್ಲಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. • ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಒಣ ಹವೆಯ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ದೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಕೂರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ ಕರುಳುಬೇನೆ ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ

ದಿನವೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಪಡಸುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಯ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಬೆಳಗಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ನಿಲ್ಲಿಸದಿರಿ. ಚಳಿಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತೆಯೇ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಪರದೆ (ಮಾಸ್ಕ್) ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವಾಗ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಉಡುಪುಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ/ ಉಬ್ಬಸ/ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗುರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿತು, ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.